



طرق تفادي المتاعب الصحية للعمل على جهاز الكمبيوتر؟؟



يتسبب تعاملنا اليومي مع الحاسبات في كثير من المتاعب ولا نقصد هنا متاعب نظم التشغيل والبرامج التي تتوقف فجأة عن العمل أو إصابة الحاسبات بفيروسات أو إلكترونية مزعجة ولكن نقصد المتاعب الصحية والجسمانية كصداع الرأس وإرهاق واحمرار العينين وألام مفاصل اليد والرقبة وكلها مشاكل يعرفها جيداً من يتعامل مع الحاسب ساعات طويلة كل يوم .



وهناك بعض الإرشادات والطرق البسيطة التي يمكن القيام بها لتفادي والتغلب على المتاعب الجسمانية التي نتعرض لها أثناء تعاملنا مع الحاسب وسنستعرض بعضها الآن :

إرهاق العين والشاشة :

معظم شاشات الحاسبات الشخصية والمحمولة تباع وهي معدة للتعامل مع معدل منخفض لسرعة عرض الصور على الشاشة والتي يطلق عليها Rate Refresh وهذه السرعة هرتز أي إمكانية عرض صورة متتابعة على الشاشة في الثانية

الواحدة ، لا تبهر بهذا الرقم فهو الأقل بين معدلات عرض الصور على الشاشة ، زيادة هذه السرعة لكي هرتز سوف تؤدي إلى انخفاض المرات التي تتغير فيها إضاءة الشاشة عندما تضبط الشاشة على هذد السرعات العالية يؤدي إلى راحة العين أثناء تعاملها مع الشاشة وذلك إذا كانت الشاشة قادرة على التعامل مع هذه السرعات ،



يمكنك تغيير سرعة عرض الصور على الشاشة إذا ضغطت بالمفتاح الأيمن للفأرة على أي

Desktop

Settings

Properties

ختيار

Monitor

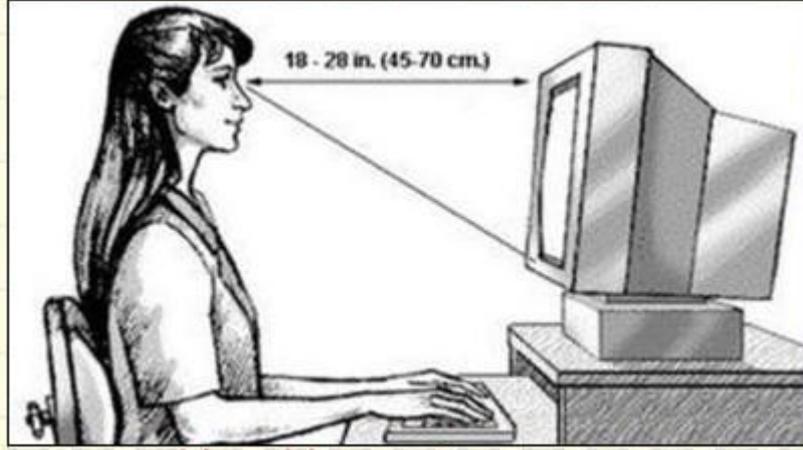
هذه

Advanced

السرعة الأعلى من السرعة الحالية ولا تنسى أن تجعل مربع الاختيار أسفل هذه الإعدادات بع علامة صح حتى تظهر عندك الأرقام المناسبة لشاشتك فقط وذلك لمنع حدوث مشاكل .



ينصح الخبراء بأن تبعد عينيك عن الشاشة كل دقيقة وتنظر إلى النافذة على أي شيء بعيد عنك فهذه العملية تريح العين .



إذا كنت تستخدم شاشة رفيعة من نوع LCD مع نظام تشغيل نوافذ XP براحة العينين إذا قمت بتشغيل Clear Type لأنها تحسن رؤية الكلمات على الشاشة ، سوف تجد هذه الخاصية عندما تتعامل مع خصائص الشاشة وتختار Appearance ومنها Effect هذه الخاصية تكون مغلقة عند تثبيت نظام النوافذ على حاسبك .



:

لا يجب أن نتهاون في الإهتمام بالطريقة التي نتعامل بها مع لوحة المفاتيح فالكثير من مستخدمي الحاسبات الشخصية والمحمولة لا يعرفون الطريقة الصحيحة لوضع اليد والمعصم عند التعامل مع اللوحة ، إحذر من أن تجعل معصم اليد منحني أثناء تعاملك مع لوحة فيجب أن يكون الساعد والمعصم واليد _ خط مستقيم واحد بدون انحراف ، كما يجب ألا يكون الساعد مرتفعاً إلى أعلى أو مائلاً إلى أسفل وإنما يجب أن يشكل زاوية (من الذراع) ، إذا كان وضع اليد غير سليم فإن ذلك سوف يتسبب في آلام بمفصل الرسغ وربما يسبب أيضاً متاعب مع العمود الفقري .

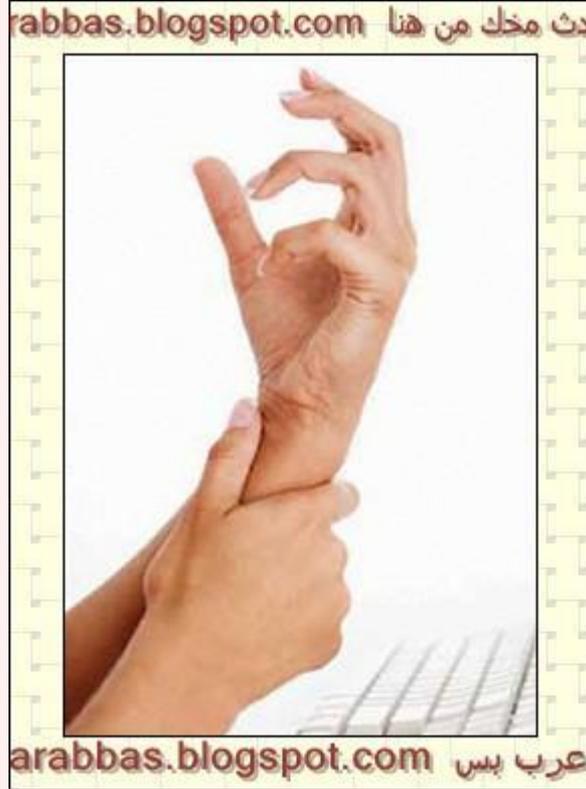


لكي تحقق أفضل وضع لليد عند التعامل مع لوحة المفاتيح يفضل أن تستخدم درج للوحة المفاتيح بحيث يكون في مستوى أقل من المكتب الذي نضع عليه شاشة الحاسب (الأثاث حداد الحاسب) يوجد به هذد المكونات ونحن ننصح باستخدامها فوضع شاشة الحاسب ولوحة المفاتيح على نفس المستوى لن يحقق الوضع الصحي المناسب .



الفأرة من الوحدات التي يجب أن نراعى بعض الإرشادات الصحية عند التعامل معها فالشخص العادي يجب أن يضع الفأرة إلى يمينه وفي نفس مستوى لوحة المفاتيح ، أما الشخص الأشول فيجب _ يضع الفأرة إلى يساره ويجب أن نغير من وظيفة مفاتيح الفأرة الأيمن والأيسر لكي يعكسها ، وذلك بالدخول على أيقونة الفأرة في لوحة التحكم

. Control panel



لا يجب أن نستخدم وحدات الفأرة رخيصة الثمن أو الرديئة الصنع فعدم انسيابية حركة مؤشر الفأرة على الشاشة سوف تتسبب في عصبية المستخدم وبالتالي سوف يرهق يده عند التعامل معها ، وحدات الفأرة التي تتعامل بشعاع الضوء قليدية التي بها كرة دوارة وتحتاج إلى **Optical Mouse** تنظيفها من التراب على فترات متقاربة وخاصة أن الجو في مصر مترب بشكل عام .

يجب أن نستخدم لوحة للفأرة Mouse pad لكي نضمن سطحاً مستقراً ومستويًا لعمل اليد .

